

Q1.人工膝関節置換術をすると痛みは取れますか？

はい。膝関節の中から起きている痛みは改善が期待できます。

ただし、痛みの原因が膝関節の外にある場合(例:腰部脊柱管狭窄症による神経痛、膝周囲の腱鞘炎など)は残ることがあります。

取れる痛みかどうかは、問診である程度予測できます。術前の診察で「取れる痛み」と「残る痛み」を判別して説明するように心がけています。

Q2.術後は激痛だと聞きました

人工膝関節置換術は「痛い手術の一つ」と言われてきましたが、最近は手術方法や術後鎮痛の工夫により、術後の痛みは大幅に緩和されています。

手術した夜も眠れる方が多く、手術翌朝から歩行練習を始めることができます。

Q3.術後は何日程度の入院が必要ですか？

当院では、術後 10 日間で退院される方が一般的です。

退院の目安は「自立歩行」「シャワー浴が可能」「膝が 90 度以上曲がる(術前から 90 度曲がらない方は例外)」です。

Q4.退院したら浴槽に浸かっても大丈夫ですか？

はい。浴槽の中で膝を曲げる練習をされるのもよいでしょう。プールや温泉も利用して構いません。

ただし、もともと浴槽動作が難しい方は、ご自宅の浴室に手すりをつけるなど、入院前に環境を整えることをおすすめします。

Q5.術後の内出血や腫れはどのくらい続きますか？

内出血は膝周囲だけでなく太ももの内側にも出ることがありますが、術後 2 週間ほどで消えていきます。

腫れは術後 3 日目が最大で、その後は徐々に減ります。完全に腫れが消えるまでには術後 3~6 か月程度かかることがあります。

腫れていても、歩行練習や曲げ伸ばしの運動を続けましょう。

Q6. 弾性ストッキングはいつまで着けておく必要がありますか？

脚のむくみがなければ、退院後は外して構いません。

ただし、むくみが強い方は、しばらく続けて装着されることをおすすめします。

また、長時間座りっぱなし(乗り物での移動など)になるときは、装着しておくほうがよいでしょう。

Q7. 弾性ストッキングはいつまで着けておく必要がありますか？

歩行程度の負荷で壊れてしまうことを心配する必要はないでしょう。むしろ、適度な負荷は骨や筋肉の維持に重要です。

負荷が少なすぎると人工関節を支える骨や筋肉が萎縮してしまいますので、ウォーキングなどの有酸素運動を継続的に行いましょう。

Q8. スポーツをすることはできますか？

種類によっては可能です。ウォーキング、グラウンドゴルフ、水泳、ジムでの運動に加え、ゴルフ、テニス、卓球、自転車、登山、スキーを楽しまれている方もいます。

ただし、人とぶつかる可能性があるスポーツ(サッカー、野球など)や、繰り返し強い衝撃が加わるスポーツ(マラソンなど)は、長期耐久性の面から避けたほうがよいと言われています。

Q9. 手術した膝を床についてもいいですか？

大丈夫です。退院後、傷の痛みと相談しながら、膝をつく練習をしてみてください。

Q10. 正座をしてもいいですか？

術前から正座ができた方は、練習すれば術後も正座できる可能性があります。

ただし、膝が曲がる角度は「術前と同程度」までの回復が目安です。術前に正座ができない方は、術後も難しいことをご理解ください。

正座ができる方は、手術を受けた方のうち少数(約1%程度)です。

Q11. 退院後はリハビリ通院が必要ですか？

特に必要ありません。退院後は、自宅でできるだけ早く元通りの生活に戻ること为目标にしてください。

膝の痛みと相談しながら、やりたいことをやっていただくのが、よいリハビリになります。

Q12. 自動車の運転はいつからできますか？

手術前と同じぐらいにまで動けるようになっていれば可能です。心配な方は主治医と相談してください。

Q13. 自転車やバイクに乗ってもいいですか？

可能です。安定して自転車に乗れるなら、よい運動になると思います。

Q14. 職場復帰はいつからできますか？

仕事内容や通勤手段によって異なります。デスクワークなら退院後すぐに復帰される方もおられます。重労働なら術後3ヶ月程度の時間を要するかもしれません。時期については主治医と相談してください。

Q15. 飛行機に乗る時の保安検査(金属検査)はどうしたら良いですか？

金属探知器が人工関節に反応する可能性があるため、空港の保安検査官に「人工関節が入っている」ことを伝えてください。どんな書類があっても保安検査を免除してもらうことはできません。

外国語での説明が不安な場合は、当院書式の診断書(有料)を発行可能です。あるいは、[財団法人 日本股関節研究振興財団](#) (外部サイトに移動します※外部サイトの内容について当院は責任を負いかねます。)が作成した4か国語表記のシール(無料)の送付をインターネットで申し込みできます。

Q16. 術後にMRIを撮影できますか？

基本的に撮影可能です。ただし人工関節の周囲は、画像がぼやけたり乱れたりすることがあります。検査を受ける際は、必ず人工関節が入っていることを医療スタッフに伝えてください。

Q17. 退院後の通院は必要ですか？

必要です。細菌感染や関節拘縮などの合併症の確認、運動量の指示、鎮痛剤の処方などを外来で行います。目安として、術後1か月半、3か月、半年、1年の時点で来院していただき状態を確認します。